

2023年9月11日～9月17日 週間献立表

	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
朝食・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆茄子ミート ◆オムレツ 50g ◆味噌汁(南瓜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆白菜と豚肉の旨煮 50g ◆ロースハム(1/2) ◆じゃがマヨ 40g ◆味噌汁(大根、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ベーコンポテト煮 60g ◆鰹と油揚げの煮もの 40g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ベーコン(1/2) ◆ゆで卵 ◆スパゲティーサラダ 50g ◆サラダ菜 ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆すき煮 50g ◆温野菜サラダ ◆味噌汁(じゃが芋、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆スクランブルエッグ(ミックスペジ) 45g ◆皮なしウインナー ◆キャベケン(フレンチ白) ◆味噌汁(大根、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ソーセージ天 ◆ポテトサラダ 50g ◆はんぺんの照り焼き ◆サラダ菜 ◆味噌汁(キャベツ、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	459kcal 13.2g 12.8g 1.8g	428kcal 9.7g 6.7g 1.9g	403kcal 9.9g 7.0g 2.0g	477kcal 11.9g 17.1g 1.8g	455kcal 13.9g 9.2g 1.8g	457kcal 13.6g 15.8g 1.9g	421kcal 11.0g 9.6g 2.2g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ラタトゥイユコロッケ ◆もやしと青梗菜のチョレギドレ 40g ◆五目大豆煮 35g ◆すまし汁(麩、若布) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆メバルの紫蘇オイル焼き ◆煮しめ 40g ◆オクラと春雨の胡麻和え 40g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十六穀米御飯(ミニ) ◆なめこつろそば ◆牛肉と里芋のごまだれ 40g ◆フルーツポンチ 35g 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆カレイの生姜天麩羅 ◆カリフラワーともやしの土佐酢 40g ◆五目巾着と昆布煮 ◆富山県郷土料理 茄子と素麺の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鶏とキノコのクリームシチュー 250g ◆ツナサラダ ◆手作りコーヒーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆若鶏のトマト煮込み 120g ◆春雨とわかめとオクラの青しそドレ 40g ◆切干しのサラダ 35g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆焼きナスと野菜の肉みそかけ ◆春雨とカニカマのねぎ胡麻ドレ 40g ◆オクラと白菜のお浸し(現地醤油) 35g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	637kcal 13.5g 26.4g 2.8g	478kcal 20.3g 8.1g 3.0g	457kcal 12.5g 5.8g 3.0g	595kcal 20.7g 15.8g 3.0g	595kcal 16.0g 20.2g 2.9g	575kcal 17.9g 14.4g 2.9g	471kcal 12.4g 5.6g 3.1g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆すき焼き風 ◆キャベツと蒲鉾の辛子和え(浸し) 40g ◆味噌汁(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆他人丼 ◆菜の花と筍の辛子酢味噌和え 40g ◆漬物(さくら漬け) ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ハンバーグのおろしそばん酢 ◆小松菜とかにかま煮 40g ◆パンプキンのキッシュ風 ◆味噌汁(ワカメ、竹輪) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚の生姜焼きとすわいかに入り焼売 ◆ツナと大根のカレー煮 40g ◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 40g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鱈のハーブソルト焼き ◆青梗菜と炒り卵の菜種和え(浸し) 35g ◆ごぼうと厚揚げの味噌煮 40g ◆すまし汁(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ふろふき大根と豚肉の柚子五目あん ◆もやしとキャベツのわさび和え(浸し) 40g ◆ひじきレンコン煮 35g ◆味噌汁(白菜、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ぶりの幽庵焼き ◆しんじょうの銀あんかけ ◆牛肉と大根の旨煮 40g ◆味噌汁(豆腐、葱)
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	555kcal 18.0g 19.2g 3.0g	598kcal 19.7g 5.0g 3.4g	546kcal 20.0g 17.4g 2.8g	587kcal 15.5g 12.4g 3.4g	491kcal 24.0g 13.5g 3.1g	566kcal 17.3g 8.8g 3.4g	654kcal 25.3g 20.8g 3.3g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ